



Compruebe sus conocimientos acerca de la salud de los hombres

1. ¿Cuál es la causa principal de muerte por cáncer entre los hombres?

- A. cáncer de próstata
- B. cáncer colorrectal
- C. cáncer de pulmón
- D. cáncer de piel

2. La probabilidad de que los estudiantes de la escuela secundaria superior (high school) no usen o usen raramente el cinturón de seguridad es más alta entre los chicos que entre las chicas. Esta declaración es:

- A. verdadera
- B. falsa

3. Principales signos de un accidente cerebrovascular:

- A. entumecimiento súbito o debilidad de la cara, los brazos o las piernas
- B. confusión súbita, dificultad para hablar o para entender a otros
- C. dificultad súbita para ver por un ojo o por ambos ojos
- D. dificultad súbita para caminar, mareo o pérdida del equilibrio o la coordinación
- E. dolor de cabeza fuerte y súbito sin motivo aparente
- F. A, C y D
- G. todas las respuestas anteriores

4. El cáncer colorrectal puede prevenirse mediante la eliminación de los pólipos o crecimientos precancerosos que pueden hallarse en el colon por muchos años antes de que se forme un cáncer invasivo.

Las recomendaciones actuales aconsejan exámenes periódicos de detección para todos los adultos con las siguientes edades:

- A. 21 años de edad en adelante
- B. 30 años de edad en adelante
- C. 40 años de edad en adelante
- D. 50 años de edad en adelante
- E. 65 años de edad en adelante

5. ¿Cuál es el mínimo de tiempo que las personas adultas deben dedicar a una actividad física de intensidad moderada, 5 días o más por semana?

- A. 20 minutos diarios
- B. 30 minutos diarios
- C. 60 minutos diarios
- D. 90 minutos diarios

6. ¿Cuántas porciones de frutas y vegetales se deben consumir a diario para mantenerse saludable?

- A. 3-5 porciones al día
- B. 4-8 porciones al día
- C. 5-9 porciones al día
- D. 6-10 porciones al día

7. En 2001, cerca de dos de cada tres trabajadores lesionados o enfermos eran hombres. Esta declaración es:

- A. verdadera
- B. falsa

8. Cuando se hacen ejercicios extenuantes a temperaturas altas, es importante monitorizarse a sí mismo y monitorizar a los demás para detectar signos de golpes de calor. ¿Cuál de lo siguientes NO es un signo de golpe de calor?

- A. piel enrojecida, caliente y seca, sin sudor
- B. mareos y confusión
- C. sudoración abundante
- D. náusea

9. Hay más probabilidades de que los hombres intenten suicidarse que las mujeres. Esta declaración es:

- A. verdadera
- B. falsa

10. Más hombres que mujeres perecen ahogados en los Estados Unidos. Esta declaración es:

- A. verdadera
- B. falsa

11. Las mujeres tienen más probabilidades de sufrir una lesión cerebral traumática que los hombres. Esta declaración es:

- A. verdadera
- B. falsa

12. Los adultos deben hacerse vacunar para protegerse contra las enfermedades que pueden prevenirse. Esta declaración es:

- A. verdadera
- B. falsa

13. Si no se trata la gonorrea, ¿qué problemas de salud puede provocar en los hombres?

- A. epididimitis
- B. riesgo más alto de contraer y transmitir el VIH
- C. cáncer testicular
- D. A y B
- E. todas las respuestas anteriores

14. ¿Cuáles son algunos de los síntomas del cáncer de próstata?

- A. sangre en la orina
- B. la necesidad de orinar con frecuencia, especialmente por la noche
- C. chorro de orina débil o interrumpido
- D. dolor o sensación de ardor al orinar
- E. incapacidad para orinar
- F. dolor continuo en la parte inferior de la espalda, en la pelvis o en la zona superior de los muslos
- G. todas las respuestas anteriores

15. ¿Cuál es la causa principal de muerte entre los hombres?

- A. accidente cerebrovascular
- B. diabetes
- C. cáncer
- D. suicidio
- E. enfermedades cardíacas



Questions and Answers: Test Your Knowledge about Men's Health
www2a.cdc.gov/od/menshealth/quizprint.asp (en inglés)

Sugerencias para que los hombres tengan una vida sana
www.cdc.gov/men/tips/tipsm-sp.pdf

Men's Health
www.cdc.gov/men (en inglés)

REPUESTAS CORRECTAS

1. C 2. A 3. G 4. D 5. B 6. C 7. A 8. C 9. B 10. A 11. B 12. A 13. D 14. G 15. E